

2023年大学军训心得体会(优秀7篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

大学军训心得体会篇一

青春，赋予了我们最美好的年华；成长，带给了我们无限可能。在我们的成长过程中，难忘的事一定不少，但这一次经历，让我印象尤为深刻。

“叮铃铃”清晨的钟声响起，20xx级国开新生们坐上了赶往军训场地的大巴车，开启了一段泪水，汗水，快乐交织的时光。

到了军训场地，同学们是既期待又紧张，按照教官的命令行动，紧张而有序，收拾完毕，为时一周的军训开始了。

每天早上，我们伴着清晨的第一缕阳光到军训场地跑步，亲眼见证了真正的军人叔叔们的日常生活。第一天的训练，大家期待中掺杂着兴奋，稍息，立正，蹲下，跨立……各个动作的反复训练，渐渐我们感到了枯燥无味，甚至是每隔一小时就会想，什么时候才能吃饭？什么时候才能回宿舍？但是看到了军人叔叔们在太阳底下不间断的练习，我一次次打消了内心的这种念头，同学们都和我一样，咬牙坚持了下来。

新鲜感总是来得快，走得也快。到了第三天，许多同学陆续开始想家，对这种疲乏的生活产生了厌倦，包括我也是一样。但是晚上牟主任对我们说的一番话，让我深有感触。“同学们，不要感觉军训是枯燥的，现在你们觉得累，但这也会有你们的初中生活打下了坚实的基础，让你的人生也像军人一样英姿飒爽，自信每天！”果然，我们参加了军训中的拔河比

赛，联欢会，合唱比赛等有趣的项目，让我渐渐忘记了想家的烦恼，爱上并适应了这种时刻紧张的生活。当然这次经历给我最深的感触那就是——坚持。

军训中的坚持，让我学会了在累的时候咬牙挺下来，在最想家的时候，调整状态，忘记这种感觉。更是让我很快适应初中生活，不再迷茫。军训生活让我感触的事还有很多，在要离开部队的时候，我感到了一丝的不舍……这就是成长的滋味。

成长，还真是件奇妙的事。

大学军训心得体会篇二

第一段：入列打招呼，初步感受到军营氛围的严肃和紧张。在步队中整齐地排列，敬礼向队长报告，感受到了军训的严谨性。随着训练的进行，我逐渐体会到了军训的目的和意义。军训不仅是一种对身体的锻炼，更是对大学生思想和纪律的磨炼。通过军训，我们能够增强团队合作意识，培养集体荣誉感，提高自身的纪律性和自律力。

第二段：在军训中，我们接受了严格的体能训练。每天早晨起床，我们就开始了晨跑操训练，呼吸新鲜空气，感受阳光的温暖。在操场上，我们从简单的拉伸运动到复杂的腰腿发力训练，通过长时间的坚持和努力，我渐渐发现自己的体能得到了提高。不再是之前的脆弱学生，我感受到了身体的力量，也为自己在将来面对困难的时候有了更坚定的信心。

第三段：除了体能训练，军训还包括了军事技能的学习。我们学习了一些基本的军事常识，如行军队列、站姿运动等。这些基本的技能和动作看似简单，却需要我们反复训练和调整。在排队时保持整齐的队列、保持正确的站姿，在一开始时对我来说是个难题。但是通过反复的训练，我渐渐掌握了这些技能，也更加清楚了纪律和规则的重要性。这些军事技

能的学习使我认识到了大学生生活中纪律和规矩的重要性，养成了良好的生活习惯。

第四段：军训中，我们还接受了心理素质的培养。长时间的紧张训练让我遭遇了种种痛苦，但是我却明白这其中蕴含着一种培养和锻炼自我的过程。从一开始的无法接受到后来的逐渐适应，我发现自己的心理素质得到了极大的提高。当被队长训斥时，我能够保持冷静，虚心接受批评；当训练无比辛苦时，我能够坚持下来，不言放弃。这些困难和挑战让我认识到，只有当我能够适应变化和压力，才能够应对未来的种种困难，自强不息。

第五段：军训不仅锤炼了我们的身体，磨炼了我们的意志，还加深了我们与同学之间的友谊。在训练中，我们互相鼓励、互相帮助。我们共同面对同样的困难和挑战，团结在一起战胜困难。这段经历让我们结下了深厚的友谊，为我们之后的大学生活奠定了良好的基础。

总结：通过军训，我深刻地认识到军事纪律的重要性，身体素质和精神素质的培养对于一个大学生来说都是至关重要的。军训不仅仅是军事技能的学习，更是对我们人格的塑造和完善。在未来的大学生生活中，我将继续保持良好的纪律性和积极向上的精神面貌，为实现自己的目标而不断努力。

大学军训心得体会篇三

每年的开学季，大学里都会有一场盛大的军训，为大学新生们打好基础。对于大学新生来说，军训不仅是一项生理锻炼，更是一次心理磨练，拉练则是军训期间的重头戏。在拉练中，我经历了许多困难和磨练，但也收获了许多体会和心得。

第二段：身体锻炼

在军训中，最主要的任务就是进行身体锻炼，对于体质弱的

我来说，这是一项挑战。每天早上6点起床，进行长跑、俯卧撑、仰卧起坐等运动，让我逐渐适应了早起的生活习惯。此外，还进行了一些特殊的训练，例如攀爬墙壁、绳索下滑等项目，这些训练不仅考验了我们的体力，更考验了我们的勇气和意志力。

第三段：团队建设

拉练中，我们不仅需要个人能力，更需要团队协作能力。在拉练的过程中，队友之间需要相互配合，互相支持，才能完成任务。我学会了放弃个人主义，学会与队友分享、分担、合作，这不仅仅是军训时的体验，同样也适用于未来的人生中。

第四段：心理训练

拉练中，心理训练是必不可少的一项训练。我们需要保持冷静、镇定，不被情绪所干扰。有时候，困难会迎面而来，但我需要学会自我调节、自我激励，克服困难。拉练中还设置了考核和比赛环节，这让我不仅更加投入了军训，在比赛中也能表现出自己的实力。

第五段：结论

军训心得体会大学拉练是一次很不错的锻炼和体验，让我不仅得到了全身的锻炼，还能够更好的适应校园生活。在拉练中，我学会了如何与队友相处、如何克服困难、如何自我激励，这些对于以后的人生都会大有裨益。因此鼓励大家，积极参加军训，享受军训带来的快乐与体验，让自己更快乐，更快速成长。

大学军训心得体会篇四

第一段：军训的意义与重要性（200字）

军训作为大学生生活中的一项重要部分，具有十分重要的意义。首先，军训能够培养大学生的纪律意识和集体荣誉感，使其在今后的学习和工作中更能够遵守规章制度。其次，军训还能够锻炼大学生的毅力和坚韧精神，培养其顽强拼搏的品质，为今后面对困难时能够更加坚定地迎难而上。因此，军训对于大学生的成长和发展具有非常重要的作用。

第二段：身心上的收获（200字）

在军训过程中，我不仅体验到了身体的锻炼，还领悟到了军人的职责和担当。通过晨练、操练和军体拳的训练，我的体质得到了极大的提高，精神和体力也得到了进一步的调整和发展。此外，和同伴们一起生活、学习与训练，我更能够明白集体的力量是无穷的。每当集体一致努力时，我们能够战胜困难，完成任务。这样的体验使我变得更加坚强和勇敢。

第三段：意志品质的塑造（200字）

军训期间，我深刻体会到军人对待工作的态度和担当精神。他们时刻保持积极的心态，不畏艰险，一丝不苟地履行自己的任务。我也在他们的榜样影响下，学会了对待事物要多一些耐心，对待人要多一些宽容；学会了在面对失败和困难时不气馁，要有持之以恒的精神；学会了对待生活要充满热情。这种塑造了我的意志品质，使我在成长的道路上更加坚韧而有力。

第四段：合作意识的培养（200字）

军训过程中，我意识到集体的力量是无穷的。在队伍中，每一个队员的稳定和协调都对整个队伍产生着重要影响。通过队伍的合作训练，我们与队友们建立了深厚的友谊，也懂得了团结合作的重要性。在集体合作中，我明白了分工合作的意义，学会了与队友配合默契、相互促进。这种在军训中培养起来的合作意识，将对我今后的学习和工作产生积极的影

响。

第五段：军训的启示与展望（200字）

军训是一次难得的锻炼机会，它教会了我很多东西。通过这段时光，我意识到个人的力量是有限的，而集体的力量是强大的。只有与团队合作，才能够更好地完成任务和达到目标。军训的经历让我懂得了吃苦耐劳的重要性，学会了面对困难时不退缩。这将对我今后的学习和生活产生深远的影响。虽然军训带来了一些困难和疲劳，但我相信，在未来的日子里，这段经历将成为我宝贵的财富，激励我奋发向前。

大学军训心得体会篇五

第一段：军训锻造心智的重要性（200字）

在大学期间，参加军训拉练是一种常见而又重要的经历。通过军训拉练，我们可以锻炼自己的意志力、培养纪律观念和团队合作精神。在这个过程中，我们身心得到了挑战和锻炼，同时也明白了军旅生活的艰辛和忍耐的重要性，进一步认同了自己作为一名大学生应该具备的品质和责任。

第二段：军训让我们更加坚定信念（200字）

在军训拉练期间，我们常常面临各种体能训练的挑战，例如长时间的跑步、俯卧撑、爬绳等。在呼吸困难、肌肉酸痛的情况下，我们感到内心的脆弱和疲惫。但是，只要坚持下去，我们会发现自己的体能和耐力逐渐提升，自信心也逐渐增强。这种经历让我们明白，只要坚持努力，就能克服困难，取得成功。这样的信念也同样适用于大学学习和未来工作中，让我们更加坚定地追求自己的目标。

第三段：军训培养了合作精神（200字）

军训拉练的重要一环是团队合作。在战术演练和集体项目中，我们需要与队友紧密合作，配合默契才能完成任务。这个过程中，我们既能学会互相倾听和理解，又能培养责任感和团队意识。人际交往能力的提升使我们更容易适应大学的学习生活，更顺利地融入社会。军训培养的合作精神也会在未来的工作中发挥巨大的作用，我们懂得合作才能更好地完成工作任务。

第四段：军训增加自律和纪律观念（200字）

军训拉练的过程严格要求我们遵守纪律和规定。例如，按时到达训练场地、整齐划一的队列动作、服从命令等。通过反复的重复训练，我们逐渐养成了自律和遵纪守法的习惯。这种自律和纪律观念贯穿于我们的生活和学习中，使我们更好地规划时间、处理事务，提高了效率和执行力。同时，这也是一种养成良好习惯的过程，使我们养成了良好的生活作息和行为习惯。

第五段：军训让我们更加成熟和自信（200字）

通过军训拉练，我们不仅在体能和意志力方面得到提升，还在心理上得到了成长。在完成严格的军事训练任务后，我们会感到一种成就感和自豪感，同时也会更加坚定自己的自信心。这种成熟和自信心会伴随我们在大学生活中的各个方面，使我们更加勇于面对挑战和困难。它也是我们应对未来人生逆境和困难的一种力量来源。

总结：军训拉练是一次难得的成长机会，通过它我们可以锻炼自己的意志力、培养纪律观念和团队合作精神。同时，军训还能增加我们的自律性和责任感，同时让我们更加成熟和自信。这些宝贵的经验和感悟将铭刻在我们的大学生活中，成为我们未来的精神财富。

大学军训心得体会篇六

军训让我们洗去了很多风风雨雨。我想记住，在这些军训中的生活将是我一生中的美好回忆。

军训那天，我把自己当成了部队里的一名战士。在这里，一切命令都绝对服从。在这里，有一种纪律叫做：绝对严格。虽然有条条框框，但它训练人正直，就像汉字一样，横平竖直，开放有力。这里没有个人魅力，只有团结的力量。这里没有婉转的歌声，却有得意洋洋的回肠。

军训的日子虽然苦，却能尝到咖啡般浓烈的味道。我觉得没用，但是它考验了我，让我坚持下去。胜利终将属于有信念的人。每天都是军人的姿势站着，感觉时间已经不是时间了。尽管我的腿很酸，我还是变直了。每次坚持到最后都会超越自己的感觉。我度过了一个炎炎夏日，却没有晒出像晒黑皮肤一样的坚持。没有这种训练，我不知道片刻的休息会成为一种慈善。比起平时的闲暇时间，那叫一个真正的奢侈。

军训不无聊。军训期间，歌唱比赛、队列评比、内部评比、舞台表演、安全知识讲座、消防知识讲座、参观和平广场、观看现实教育题材电影等。这些都极大地丰富了我们的军训生活。还记得有同学在歌咏比赛中唱得特别卖力，唱了一首歌就失声了。有些同学真的设法受了轻伤，我被我们集体的凝聚力和同学们的团结所感动。这些都是我在军训、大学生活乃至一生中美好的回忆。

也是军训让我体会到了军人的感觉。当一句心里话在我身边响起，我的眼里充满了泪水。我想军人日日夜夜听到这首歌都会哭。他们放弃了家的温暖和亲人的拥抱。这不能说是伟大的成就。它们和祖国的`星星一起，照耀着我们头顶的云。我没有理由抱怨生活的枯燥和乏味。每天都过得充实而有意义，有益于他人，也有益于自己。因为有这样一个群体，肩负着比我重十万倍的责任。因为有一个比我难十万倍的生命。

我也应该以一名士兵的身份出现在诗人面前。

军训只是逝去了我的一点点青春，但随着我逐渐成熟，我更渴望保留一段持久的军训经历。军训磨练了我的意志，把我们的一些人生推到了极限，精神面貌焕然一新。它会延伸到我人生的每一个春夏秋冬。军装很好看，军歌嘹亮，我以身为军人为荣。军训的日子就像暴风雨后的泥土，被我的祖先洗涤，然后在我的愚见中沉淀，直到它融化在我生命的最底层。

大学军训心得体会篇七

8月25日，我踏入了中学的第一步。迎接我的是连续四天的军训。这次军训让我体会到了生活在军训中的艰辛和快乐。

的确，军训很无聊很无聊。整整一个上午，在教官的带领下，我们练习了稍息、立正、原地转身的基本要领。但是，军训是快乐的，它会让你在炎热和太阳下像微风一样感到舒适。

第一，练习军人姿势，同学们都整齐的站在那里，没有人喊累。然后，我们转而反对急行军。教练先给我们示范，然后让我们反复练习。听说演出最后会有报道，大家都会认真联系，认真准备，争取为班级争光。

经过几天的刻苦训练，我们终于迎来了队列汇报表演，很快就到了我们班。随着“急行军”的口令，学生们一步一步整齐地向前走着。我们都昂着头，直视前方，看起来很酷。我们不用看。我们都知道我们走得很好。

这次军事训练教会了我们很多。站在军姿上给了你黄帝子孙不屈的脊梁，龙子孙无限的毅力。练习转身体现了集体主义的伟大。没有河流，你就不能创造河流和海洋。没有我们每一个人的努力，就不可能有一个完整的高质量的广场。今天我们付出的是青春和汗水，未来收获的是丰硕的成果。训练

的每一个动作都让我深刻体会到团结协作和团队精神的重要性。相信会让我受益终身。只要你努力，总会有美好的未来!